憩いの場〝げんき食堂〟4年目に入りました

神宮前地域で始まったげんき食堂は今年で4年目に入りました。

これもひとえに会場を提供してくださる時田さんと地域の人に支えられてこそ続けられてきたことを皆さんに感謝したいと思います。

2019年1月15日は今年最初のげんき食堂の開店です。

いつものように小崎幹事の「お正月を過ごして心に残る事ありましたか」の問に「ずーと家にいたのでありません」の答えが返ってきました。筋肉貯金の替え歌とボケない歌をうたい〝茶つぼ！茶つぼ〟の手遊びをしました。このあと布施会長から新潟の十日町の田舎に帰り、お孫さんがそりで遊んだなどの小話を聞き、会食の始まりです。

この日のメニューのカニ缶のちらし寿司、なます、沢煮碗、黒豆をいただきました。

会食前に手遊びなどでお楽しみ

帰りにスタッフから福袋が

2018年ありがとうの感謝と2019年もよろしくの心を込めた手作り小物とタオル、お菓子の福袋をお土産にお渡ししました。「お寿司や黒豆など全部美味しかった」と賞賛いただき、スタッフ一同大満足でした。

編集部

友の会のページ

会費納入のご案内

会費納入は、郵便振替が便利です。
会費は年間1,000円です。
口座番号　00190－7－71019
加入者名　代々木健康友の会
1月1日現在会員数約4,256人

「お元気ですか」改題No.371
編集＝代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX03(3404)3421

新年度　友の会専門部の今年の取り組み

●社保・平和部会

今年は平和憲法を守り抜くことが最大の目標となります。「安倍9条改憲NO！」3000万署名に取り組みながら、戦争の悲惨さ、平和の尊さを目で見、肌で感じ、身をもって実感できる取り組みを行いたいと思います。

6月に計画している「歴史探訪」では「登戸研究所」に行く予定です。ここは戦前の日本の戦争・軍隊を知る上で、きわめて貴重な戦争遺跡のひとつです。

安倍政権が、軍事費を大幅に増加させている今、私たちは、戦前の日本がおこなってきた諸活動の一端を冷静に見つめ、二度と戦争を起こさないために若い方々に語り継いでいく必要があるでしょう。

みなさん！ご一緒しましょう。

千駄ヶ谷駅で3000万人署名

●組織部

組織部は、今年4つの課題に取り組みます。①年間400名の友の会員と50部の「いつでも元気」誌の拡大をめざし職員と協同して活動します。②班会を基礎にして会員相互の交流や居場所作りを進めます。③友の会の活動を発展させていくために担い手づくりを進めます。④地域との連携を強めるために社教館祭り、鳩森神社の盆踊り大会、鳩森神社の例大祭、餅つき大会にも積極的に取り組みます。

みなさんのご協力お願いします。

鳩の森神社例大祭

●保健、文化部会

「健康寿命を延ばしましょう」を柱に保健文化部会は活動することを年頭の会議で決めました。歩こう会などの行事に参加することで足腰が少しでも強くなったり、ふれあいコンサートやバスハイクで身も心もリフレッシュしていただくことで健康寿命を延ばせるといいと考えています。そのために保健文化部会は皆さんに参加していただけるような内容を検討中です。3月には歩こう会、ふれあいコンサートを計画しています。うららかな春の訪れに、ご一緒に体を動かしませんか。

昨年の日帰りバスハイク

待合室

ヨーガ教室はすごい！

ヨーガ教室班会で伊香事務局長にお願いして、介護保険制度の学習をしました。冒頭に週刊誌の新聞広告を見せられ、「老・老・老介護」―祖父母・両親を孫が介護する時代。40～50代の孫さんも大変な時代がやってくると思いました。配布プリントに①政府―「我が事・丸ごと地域共生社会」―「地域包括ケアシステム」とあり、実際にはわかりにくいが、この構想は政府が本来公的支援として行うあらゆる社会福祉を、経費削減して地域の課題にしても、住民一人一人が我が事としてとらえ対応してください。互助ですよと解釈しました。保険料は約2倍に跳ね上がっており、2025年には月8200円になると推計されています。友の会は通院介助や元気食堂、健康チェック・地域の中に溶け込んでお祭りや餅つき、地域の福祉力を高めようと活動していると紹介もありました。

ヨーガ教室は27年続いており15人の会員ですが、15年以上の方が6人で、その内のお1人は最初から参加のIさんです。長く続けられたことは、ご本人の健康でありたいという強い意志でしょう。その気持ちを引っ張ってくださっているのが下田先生です。**幹事　小崎征子**

仲間増やし月間

ご協力ありがとうございました

昨年10月1日から12月末まで、友の会は病院のみなさんと「友の会拡大月間」に取り組みました。全体で122人、内友の会は独自に34人を増やしました。ご協力をいただいたみなさん、新たにご入会いただいたみなさん、ありがとうございました。

目標の200人には届きませんでしたが、病院は河邊院長を先頭に〝総がかり〟で取り組み、友の会の役員さんも奮闘しました。

今年の取り組みの特徴として、河邊院長による健康講座の案内を朝刊に折り込みし、待合室いっぱいの参加者で成功させました。地域を訪問し、健康講座のご案内をしながら「ご一緒に健康づくりをしましょう」と訴えました。また、待合室では、河邊院長、代田副院長が外来患者さんに病院の取り組みと友の会の大事さを訴えていただくなど、拡大の取り組みを強化してきました。

友の会独自には、地域の友好団体を訪問し協力を訴え、友の会会員割引の検診を宣伝して入会をすすめてきました。また、役員はサークル活動やころばん体操、ヨーガ教室の参加者、知人、友人にも声をかけて拡大しました。友の会独自目標の50人には届きませんでしたが、今後、全体として年間目標400人の拡大に頑張る決意です。

友の会　常任幹事会

外来待合室で、友の会の入会を訴える河邊院長

歩きカメラ 寅さんの柴又で

歩きカメラの9人は、フーテンの寅さんの柴又帝釈天を歩いてきました。京成電車の柴又駅を降りたら、そこはもう寅さんファミリーの町でした。歩きカメラは各々勝手に撮ることにしています。皆さん視点や興味が違うので、同じ被写体でも切り口が全然違います。アウトラインを重点的に撮るかた、柴又の人々を撮るかた、寅さん記念館、柴又の音、帝釈天の裏にある彫刻、引きとアップで、動感のある雰囲気や、歩きカメラの仲間を追ったり、食い物に走ったり、人それぞれで面白いものです。

寅さん記念館で一枚。今年12月に「男はつらいよ50　おかえり、寅さん」（仮）が公開されるようです。渥美清さん死去から23年。楽しみです。

柴又のような絵になりやすい所では、着眼点が似てきますが、何枚か見ると狙いの違い、感じ方の違いが良くわかります。歩きカメラなので、ほぼ2時間は歩きっぱなしです。ただ歩くだけだったら2時間はつらいけど、カメラを持っていると、あっという間に時間がたちます。健康維持には頭も使うのでとてもいいでしょう。次回は埼玉の武蔵丘陵森林公園です。ぜひご参加ください。

幹事　下光彰二

友の会俳句（作者五十音順）

○初富士の常と異なる白さかな　岩間　清司
○遠き鐘近きは上野除夜を聴く　池田いずみ
○参道の人波途切れ初茜　塩見　杜人
○初耀や声高らかに大鮪　柴﨑　理俊
○拍手に平穏祈る年始め　篠原みちよ
○悴むる配布のチラシ語られず　鈴木　恵子
○遺作初便り健やかなりと古き友　竹内　節子
○母の席膝へ置きたり初芝居　早川アリス
○歳月のいつしか八十路年迎う　古河ななよ

書道サロン〝墨の会〟 気軽にどうぞ！

書道サロンが始まって丸6年になります。

少し時間を割いて墨の香りに包まれながら心静に毛筆を習う。健康の一助にもなると思います。館流と言われる大貫思水先生の書風を習っていますが、筆跡の良否ばかりを気にしない、楽な気持ちで集う意味から「サロン」と呼びました。

テキストに従うだけでなく、新年は書初めに始まり、季節に合わせた花言葉や、折々の思いを筆に託して書いています。今年は「かな」にも力を入れ、七夕にはそれぞれの願いを込めた言葉を書き合ってみたいと思います。皆さんも始めてみませんか。

講師　内田　満澄

千駄ケ谷社教館まつり ぜひ、お出かけを

2月9日（土）、10日（日）に社教館まつりが開催されます。

社教館まつりは、社教館を利用している団体の展示や踊りや合唱などの発表会として毎年にぎわっています。

友の会と病院で9日に健康チェック、友の会は10日に模擬店で昼食を提供します。今年は、ちらし寿司と豚汁、甘酒を販売します。みなさんのご来場をお待ちしております。

昨年の模擬店のようす

紙面なんでも 法律相談 ㊲ 一人暮らしの老後が不安

Q　私は一人暮らしで、配偶者や兄弟はおらず、親は亡くなっています。これから年をとると、認知症になるかもしれず一人で生活し続けられるか不安です。今のうちにしておいた方がいいことはありますか。

A　信頼のおける人と任意後見契約を結んで備えましょう。

高齢になると、だんだん自分のやろうとしていることや、やるべきことが分からなくなってしまうことがあります。そんなとき、成年後見制度を使い、成年後見人にあなたに代わって財産の管理をしたり、老人ホームの入居手続きなどの契約をしたりしてもらうことができます。

成年後見制度を使うには、原則として、あなたの親族が裁判所で手続きをする必要があります。親族がいない場合や親族に手続きを期待できない場合は、今のうちに後見人になってもらう人を決めておくと手続きがスムーズです。これを任意後見契約といいます。あなたが信頼する人で相手が引き受けてくれれば誰でも良く、私たち弁護士もお引き受けできます。

判断能力の低下が深刻でない場合、状態に応じてあなたの財産管理をサポートする補助人・保佐人という人をつけることもできます。また、「今は自分で色々な判断ができるけれど、判断能力に衰えがないか、誤った財産管理をしていないか、ときどきチェックをして欲しい」という場合、弁護士と見守り契約を結ぶのがお勧めです。定期的にあなたのところへ伺い、状況を確認しサポート致します。固く考えず「かかりつけ」の弁護士を備えておきましょう。

（弁護士・水谷陽子）

ご連絡は代々木総合法律事務所　電話03（3379）5211

お知らせ

ころばん体操

1月は、インフルエンザが猛威をふるい、急きょお休みしました。2月も万難を排し中止させていただきます。楽しみにされている皆さんには恐縮ですが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

ヨーガ教室

▽2月4日・18日・25日の月曜日
▽時間　午前10時～11時30分
▽場所はふれあい会館
▽会費月2100円

書道サロン

▽2月4日・25日の月曜日
▽時間　午後2時15分～3時30分
▽東館地下会議室です
▽参加費1回毎500円
＊書道に必要な道具をご持参ください。予備はあります。

俳句の会

▽2月14日（木）
▽午後2時～4時まで
▽場所　千駄ヶ谷社教館
▽講師　飯田史郎先生（新俳人連盟会長）
▽参加費1000円

布遊び（手づくり小物）

▽2月15日（金）午後2時～4時
▽場所　千駄ヶ谷社教館
▽参加費500円（非会員600円）

歩きカメラ

▽2月16日（土）
▽集合場所は9時、東京メトロ副都心線　北参道改札口
▽国営武蔵丘陵森林公園で撮影を予定しています
▽参加費　300円

男の料理教室

▽2月16日（土）午後6時より
▽場所　千駄ヶ谷社教館
▽参加費1000円

健康麻雀

▽2月27日（水）
▽時間　午後2時15分から4時まで
▽場所　東館地下会議室です。
▽参加費1回毎200円

住宅リフォーム相談会

▽2月20日（木）10時～12時
▽場所　代々木病院1F待合室
▽電話相談も承ります。

すべての行事等の問い合わせ、申し込みなどは、友の会事務局までお願いします。

また、転居などで住所が変更される場合は友の会事務所までご連絡下さい。

1階待合室の友の会事務所は、平日は10時から4時まで、この時間以外は広報室でご用件をうけたまわります。土曜日・休日はお休みです。

直通番号（5411）9589
ファックス（3404）3421

薬剤師募集！！

私たちの合言葉は「命は平等」
平和と人権を守る、民医連の薬局です

連絡先　㈱外苑企画商事　電話04（7157）0141